

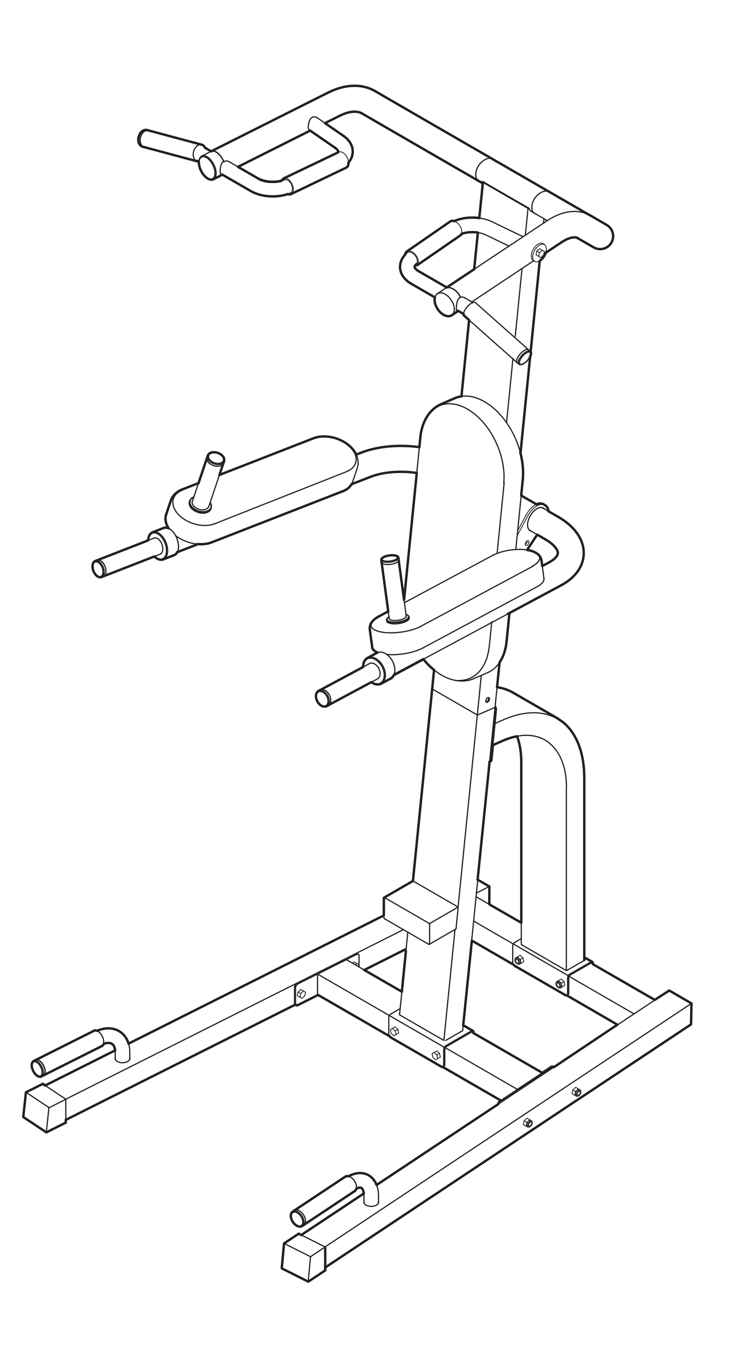
Модель № WEEVBE1495.1

Серийный № ___________________

Запишите серийный номер, указанный строчкой выше, поскольку он может понадобиться в дальнейшем.



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Как производители, мы обязаны полностью удовлетворить клиента. Если у вас есть вопросы, или если некоторые части отсутствуют или повреждены, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели продукт.

Посетите наш вебсайт: www.iconsupport.eu

⚠ ВНИМАНИЕ

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом руководстве пользователя, прежде чем приступить к использованию данного оборудования. Сохраните это руководство пользователя для последующего использования.

www.iconeurope.com

СОДЕРЖАНИЕ

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЕК С ПРЕДУПРЕЖДЕНЯМИ

На этой рисунке показано расположение наклеек с предупреждениями. **Если наклейка отсутствует или не читается, запросите бесплатную замену наклейки по телефонам, указанным на лицевой стороне данного руководства. Поместите наклейку в указанное место.** Примечание: Размеры наклеек могут отличаться от показанных на рисунке.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Чтобы снизить риск серьезной травмы, перед началом занятий на комбинированной стойке прочитайте важные предостережения и инструкции, содержащиеся в данном Руководстве, а также все предупреждения, имеющиеся на стойке. Компания ICON не несет ответственности за травмы или повреждение имущества, возникшие в результате использования данного изделия.

1. **Перед началом занятий ознакомьтесь со всеми инструкциями, приведенными в данном руководстве, и предупреждениями, имеющимися на стойке. Используйте комбинированную стойку только согласно инструкциям, приведенным в данном руководстве.**

2. **Владелец комбинированной стойки несет ответственность за надлежащее информирование всех пользователей стойки о мерах предосторожности.**

3. **Данная комбинированная стойка предназначена только для домашнего использования. Не допускается использование данной комбинированной стойки в коммерческих целях, сдача ее в аренду или установка в общественных учреждениях.**

4. **Храните комбинированную стойку в помещении, не допуская воздействия влаги и пыли. Установите комбинированную стойку на ровную поверхность. Для защиты пола или ковров положите под стойку специальный коврик. Убедитесь, что рядом со стойкой достаточно места для сборки, демонтажа и занятий.**

5. **Никогда не допускайте к стойке детей младше 12 лет и домашних животных.**

6. **Перед каждым занятием на комбинированной стойке убедитесь, что все детали надежно закреплены. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.**

7. **Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время занятий.**

8. **Конструкция комбинированной стойки рассчитана на нагрузку до 136 кг.**

9. **Конструкция комбинированной стойки не рассчитана на занятия с отягощениями. Занимаясь на стойке, не используйте утяжелители или другое оборудование, увеличивающее сопротивление.**

10. **Если во время занятия вы почувствуете головокружение или боль, немедленно остановитесь и отдохните.**

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор многофункциональной комбинированной стойки WEIDER® PRO PT 800. Эта комбинированная стойка позволит вам проработать все основные группы мышц верхней части тела. Если ваша цель – привести в тонус мышцы, увеличить их объем и силу или улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, комбинированная стойка поможет вам достичь нужного результата.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации силовой скамьи. При возникновении вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. лицевую обложку. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указываются на лицевой обложке данного руководства.

Перед тем как читать дальше, ознакомьтесь с маркированными деталями на чертеже, приведенном ниже.

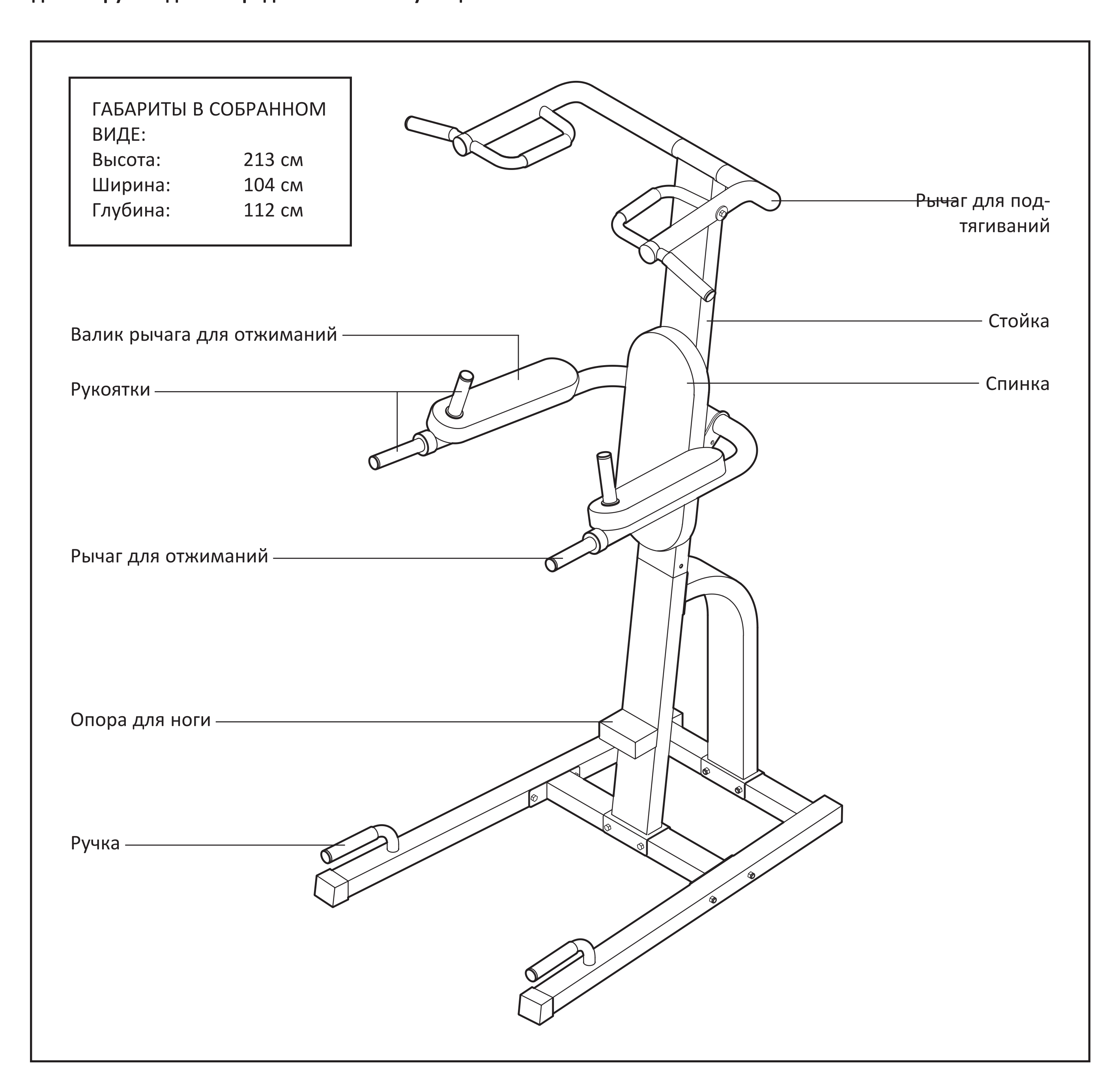


СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

На рисунке ниже показаны мелкие детали, необходимые при сборке. Цифры в скобках рядом с каждым изображением обозначают номер детали в ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ, приведенном в конце данного руководства. **Примечание: Некоторые мелкие детали могут быть уже закреплены по месту. Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, нет ли ее среди уже закрепленных деталей.**

Болт M10 x 215мм (22)

Болт M10 x 95мм (27)

Шайба-звездочка M6 (15)

Болт M10 x 90мм (19)

Винт M10 x 75мм (36)

Шайба-звездочка M10 (30)

Винт M10 x 70мм (31)

Контргайка M10 (25)

Винт M10 x 65мм (29)

Винт M10 x 65мм (21)

Винт M10 x 30мм (20)

Самонарезающий винт M4 x 16мм (24)

СБОРКА

Чтобы облегчить процесс сборки, внимательно прочитайте приведенную ниже информацию и инструкции:

- Сборку необходимо выполнять вдвоем.
- По причине значительных габаритов и веса комбинированную стойку следует собирать непосредственно на месте использования. Убедитесь, что вокруг стойки достаточно места для прохода в процессе сборки.
- Разместите все детали на свободном участке и снимите упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока не завершите сборку.
- Чтобы быстрее найти мелкие детали, воспользуйтесь СХЕМОЙ ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ на стр.5.
- Для сборки могут потребоваться следующие инструменты (не включены в поставку):

два раздвижных ключа

один резиновый молоток

одна стандартная отвёртка

одна крестообразная отвёртка

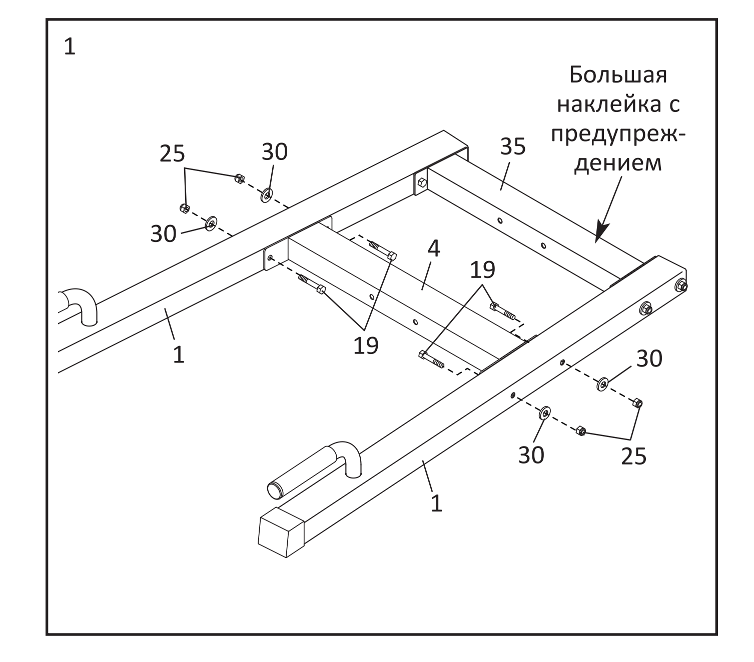
Для большего удобства при сборке можно воспользоваться набором ручного инструмента, комплектом обыкновенных или накидных гаечных ключей или комплектом трещоточных гаечных ключей.

1. **Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что вы прочитали и поняли информацию, приведенную в рамке выше.**

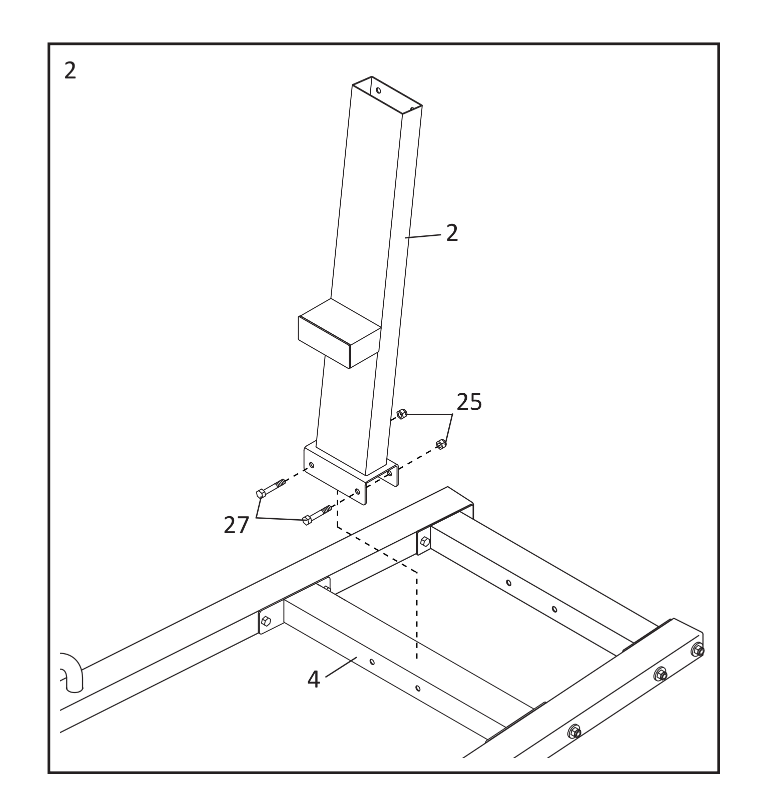
Установите две рама основания (1), центральном основанием (4) и заднюю балку основания (35), как показано на рисунке. **Убедитесь, что большая наклейка с предупреждением на задней балке основания находится в указанном положении.**

Соедините центральное основание (4) с двумя рами основания (1) с помощью четырех болтов M10 x 90мм (19), четырех шайб-звездочек M10 (30) и четырех контргаек M10 (25). **Не затягивайте контргайки на этом этапе.**

Аналогичным образом закрепите заднее основание (35) на двух продольных балках основания (1).



2. Закрепите основание стойки (2) на центральном основанием (4) с помощью двух болтов M10 x 95мм (27) и двух контргаек M10 (25). **Не затягивайте контргайки на этом этапе.**

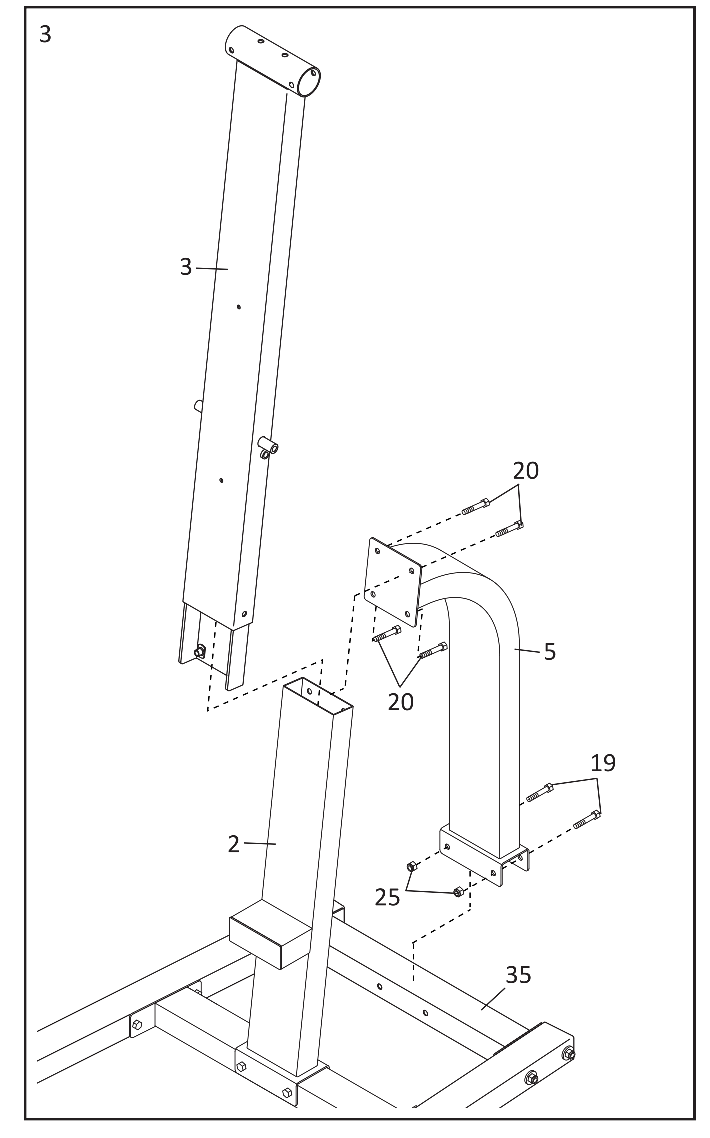


3. Закрепите опору (5) на задном основанием (35) с помощью двух болтов M10 x 90мм (19) и двух контргаек M10 (25). **Не затягивайте контргайки на этом этапе.**

   Вставьте стойку (3) в основание стойки (2).

   Закрепите стойку (3) и опору (5) на основании стойки (2) с помощью четырех винтов M10 x 30мм (20).

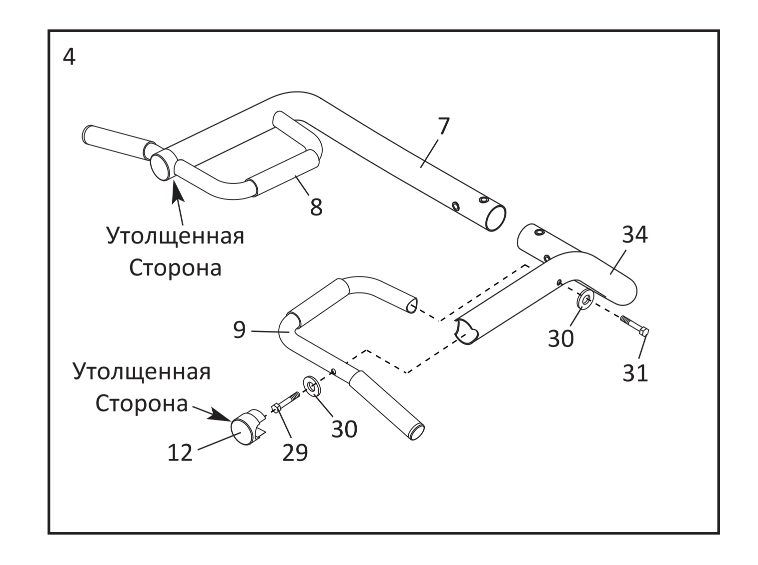
   См.шаги 1–3. Затяните контргайки M10 (25).



4. Закрепите левую рукоятку (9) на левом рычаге для подтягивания (34) с помощью винта M10 x 65мм (29), винта M10 x 70мм (31) и двух шайб-звездочек M10 (30).

   Вдавите 50-миллиметровый круглый внутренний колпачок (12) в конец левого рычага для подтягивания (34). **Убедитесь, что утолщенная сторона колпачка расположена как показано на рисунке.**

   Аналогичным образом закрепите правую рукоятку (8) на правом рычаге для подтягивания (7).

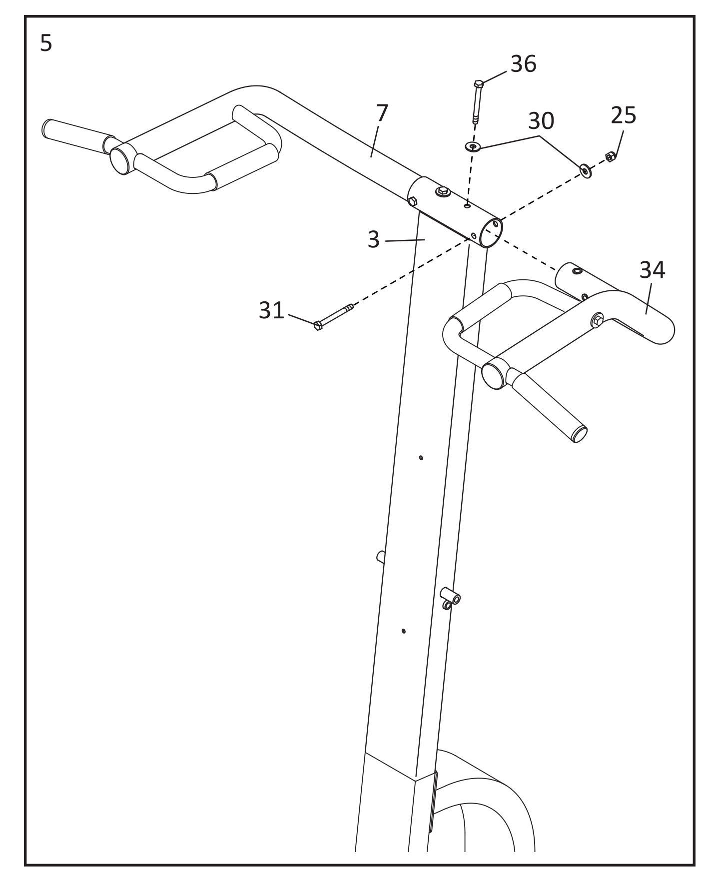


5. Вставьте левый рычаг для подтягивания (34) в стойку (3).

   Закрепите левый рычаг для подтягивания (34) на стойке (3) с помощью винта M10 x 75мм (36) и шайбы-звездочки M10 (30). **Не затягивайте винт на этом этапе.**

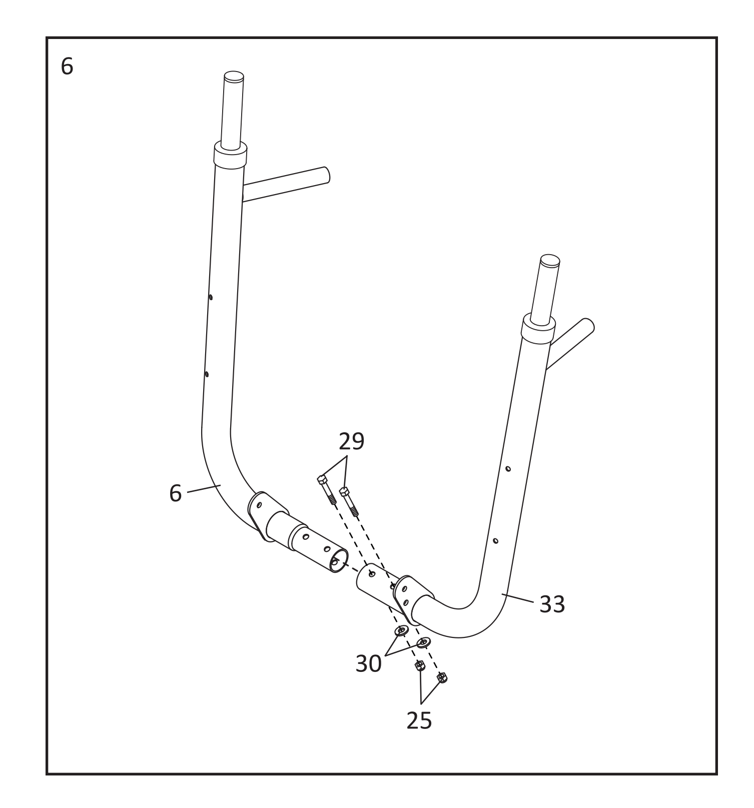
   Закрепите левый рычаг для подтягивания (34) с помощью винта M10 x 70мм (31), шайбы-звездочки M10 (30) и контргайки M10 (25). **Затем затяните винт M10 x 75мм (36).**

   Аналогичным образом закрепите правый рычаг для подтягивания (7) на стойке (3).



6. Установите правый и левый рычаг для отжиманий (6, 33) как показано на рисунке. Установите левый рычаг для отжиманий на правый рычаг для отжиманий скользящим движением.

   Закрепите правый и левый рычаги для отжиманий (6, 33) с помощью двух винтов M10 x 65мм (29), двух шайб-звездочек M10 (30) и двух контргаек M10 (25).

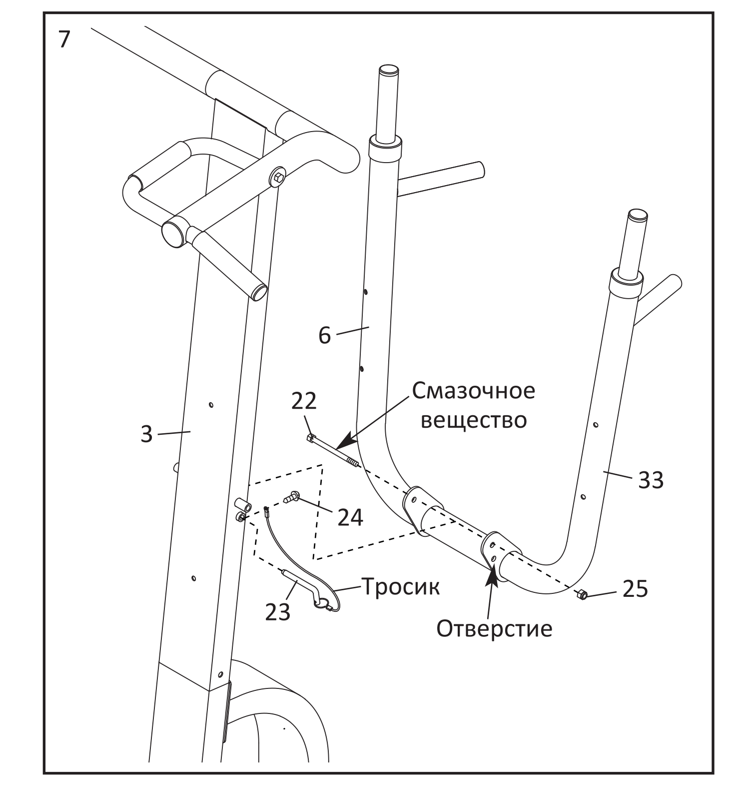


7. Нанесите небольшое количество прилагаемой смазки на болт M10 x 215мм (22).

   Закрепите правый и левый рычаги для отжиманий (6, 33) на стойке (3) с помощью болта M10 x 215мм (22) и контргайки M10 (25). **Не затягивайте контргайку; рычаги для отжиманий должны свободно поворачиваться.**

   Закрепите тросик шпильки (23) на стойке (3) с помощью самонарезающего винта M4 x 16mm (24).

   Вставьте шпилька (23) в отверстие на левом рычаге для отжиманий (33) и в стойку (3).

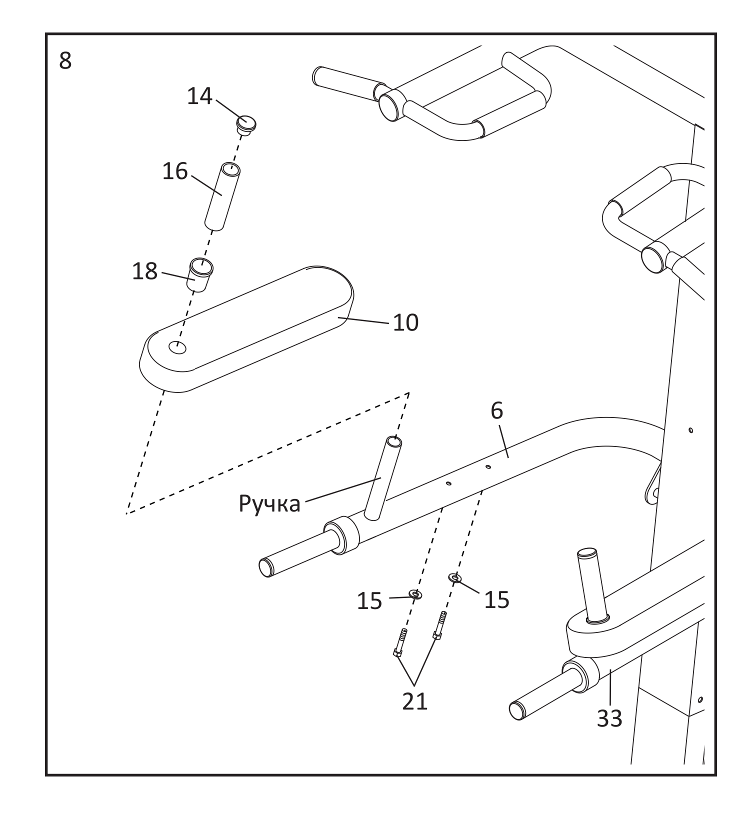


8. Закрепите валик рычага для отжиманий (10) на правом рычаге для отжиманий (6) с помощью двух винтов M6 x 65мм (21) и двух шайб-звездочек M6 (15).

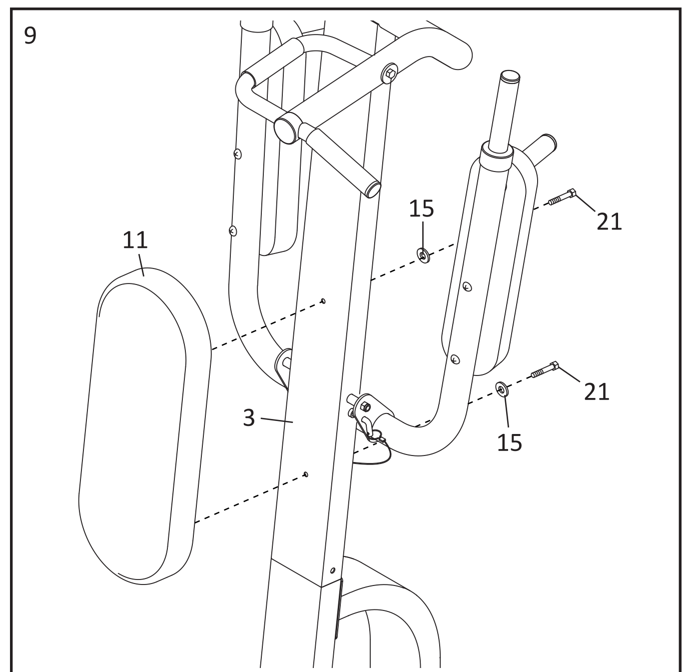
   Смочите мыльной водой короткую ручку из пенорезины (16) и показанную на рисунке ручку на правом рычаге для отжиманий (6).

   Нажатием установите втулку (18), короткую ручку из пенорезины (16) и 28-миллиметровый круглый внутренний колпачок (14) на правом рычаге для отжиманий (6).

   Повторите этот шаг для левого рычага для отжиманий (33).



9. Закрепите спинку (11) на стойке (3) с помощью двух винтов M6 x 65мм (21) и двух шайб-звездочек M6 (15).



10. **Перед началом использования комбинированной стойки убедитесь, что все детали надежно закреплены.**

РЕГУЛИРОВКИ

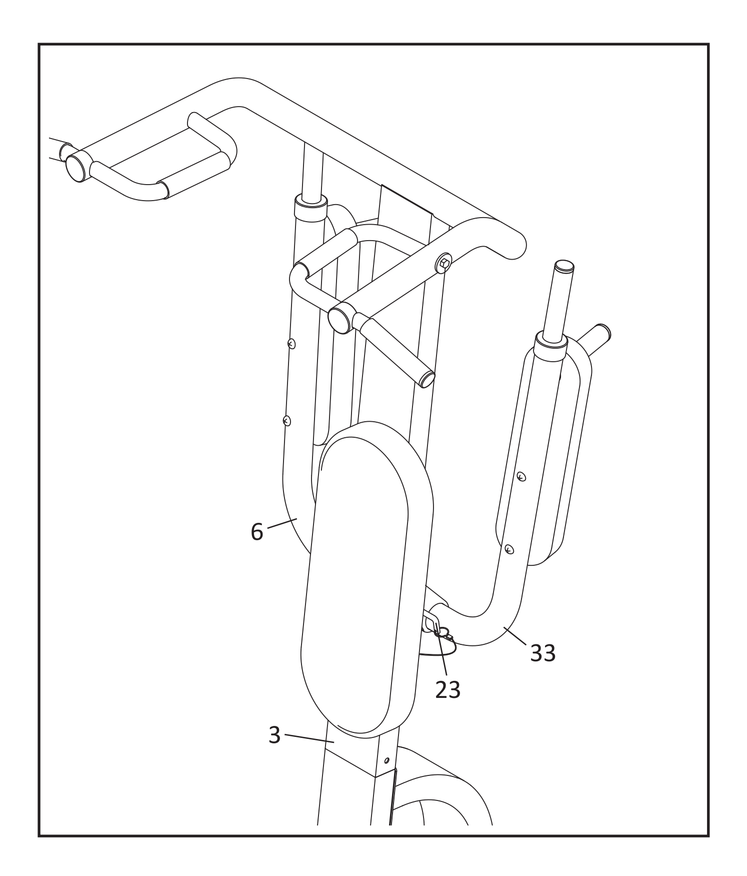
В этом разделе разъясняется, как отрегулировать комбинированную стойку. Обратитесь к РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПО УПРАЖНЕНИЯМ на стр.12, где приводится важная информация о том, как достичь наилучших результатов в процессе занятий. Кроме того, ознакомьтесь с прилагаемым руководством по тренировкам, чтобы понять, как правильно выполнять каждое упражнение.

Перед тем, как приступить к занятиям на комбинированной стойке, убедитесь, что все детали надежно закреплены. Немедленно заменяйте любые изношенные детали. Для очистки комбинированной стойки можно использовать влажную ткань и мягкие неабразивные моющие средства. Никогда не применяйте растворители в этих целях.

РЕГУЛИРОВКА РЫЧАГОВ ДЛЯ ОТЖИМАНИЙ

Для регулировки правого и левого рычагов для отжиманий (6, 33) вверх или вниз, выньте фиксатор (23). Переместите правый и левый рычаги для отжиманий в новое положение и вставьте фиксатор обратно в левый рычаг для отжиманий.

Примечание: шпилька (23) следует устанавливать в отверстие на левом рычаге для отжиманий (33) и в стойку (3), когда левый рычаг для отжиманий находится в верхнем положении, как показано на рисунке. Фиксатор окажется позади стойки, когда левый рычаг для отжиманий встанет в нижнее положение.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

ЧЕТЫРЕ ВИДА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Примечание: «Повтором» называется один полный цикл выполнения упражнения, например, одно приседание. «Подход» – это серия повторов.

Наращивание мышц—Нагружайте мышцы по максимуму и постепенно увеличивайте интенсивность упражнения. Уровень интенсивности каждого упражнения определяйте:
- Меняя величину нагрузки.
- Меняя количество повторов или подходов.

Подходящую для вас величину нагрузки определите самостоятельно. Начните с 3 подходов по 8 повторов для каждого выполняемого упражнения. После каждого подхода делайте перерыв на 3 минуты. Когда вы сможете легко выполнять 3 подхода по 12 повторов, увеличьте величину нагрузки.

Тонизирование—Тонус мышц можно повысить, нагружая их в умеренной степени. Выберите умеренную нагрузку и увеличивайте количество повторов в каждом подходе. Выполните максимальное число подходов по 15-20 повторов, не допуская дискомфорта. После каждого подхода делайте перерыв на 1 минуту. Нагружайте мышцы, выполняя большее количество подходов, а не увеличивая нагрузку.

Снижение веса—Для снижения массы тела выберите умеренную величину нагрузки и увеличивайте количество повторов в каждом подходе. Занимайтесь 20-30 минут, отдыхая не более 30 секунд между подходами.

Кросс-тренировка—Сочетайте силовую тренировку и аэробные упражнения, руководствуясь следующей программой:
- Силовые тренировки в понедельник, среду и пятницу.
- 20-30 минут аэробных упражнений во вторник и четверг.
- Один полный день отдыха для восстановления организма.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Ознакомьтесь с работой тренажеров и изучите, как правильно выполнять каждое упражнение. Самостоятельно определите для себя подходящую продолжительность каждой тренировки и число подходов и повторов упражнений. Занимайтесь в удобном темпе и прислушивайтесь к своему организму. После каждой тренировки давайте себе не менее одного дня отдыха.

Разминка—Каждая тренировка должна начинаться с растяжки и легких упражнений в течение 5-10 минут. Хорошая разминка повышает температуру тела, пульс и улучшает кровообращение перед тренировкой.

Тренировка—Включайте от 6 до 10 различных упражнений в каждую тренировку. Выбирайте упражнения для всех основных мышечных групп, уделяя особое внимание тем зонам, где вы хотите добиться максимального эффекта. Для сбалансированности и разнообразия ваших занятий меняйте упражнения, выполняемые на тренировках.

Завершение—Завершайте каждую тренировку растяжкой в течение 5 - 10 минут. Расятжка повышает эластичность мышц и помогает предотвратить неприятные ощущения после тренировок.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Выполняйте полный цикл движения в каждом упражнении, задействуя только определенные части тела. Равномерно и без перерывов выполняйте повторы в каждом подходе. Движение с усилием в каждом повторе должно быть вдвое короче обратного движения. Выдох производится во время усилия в каждом повторе, а вдох – во время обратного движения. Никогда не задерживайте дыхание.

После каждого подхода делайте небольшой перерыв.
- Наращивание мышц – Отдыхайте по три минуты после каждого подхода.
- Тонизирование - После каждого подхода делайте перерыв на 1 минуту.
- Снижение веса – Отдыхайте по 30 секунд после каждого подхода.

СОХРАНЯЙТЕ МОТИВАЦИЮ

Для поддержания мотивации ведите дневник тренировок. Записывайте дату, выполняемые упражнения, отягощения и количество подходов и повторов. Раз в месяц записывайте свой вес и основные параметры тела. Для достижения хороших результатов сделайте тренировки регулярной и приятной частью вашей жизни.

ПРИМЕЧАНИЯ

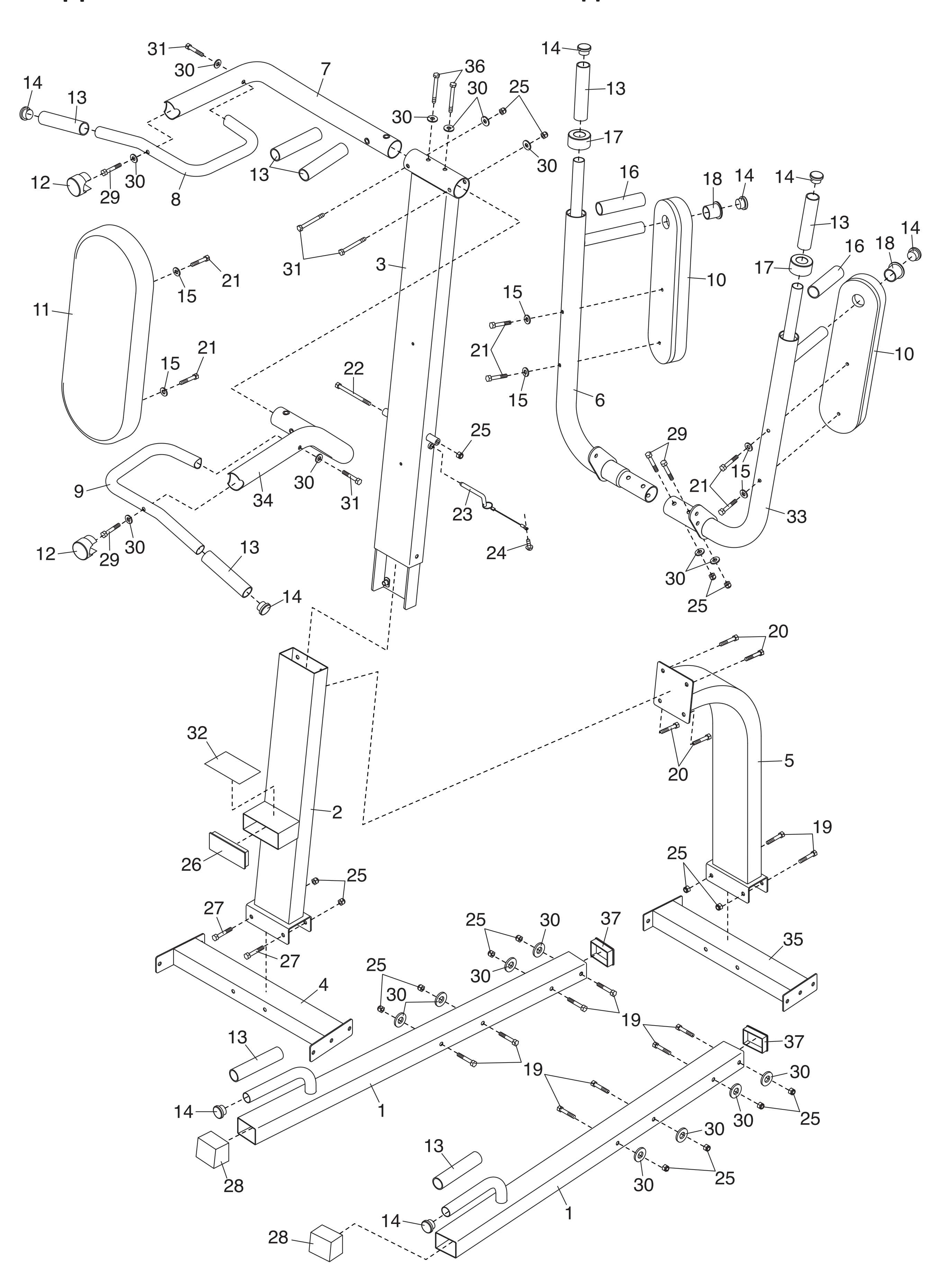
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ—Модель №. WEEVBE1495.1

R0709A

Код	Кол-во	Наименование
1	2	Рама основания
2	1	Основание стойки
3	1	Стойка
4	1	Центральное основание
5	1	Опора
6	1	Правый рычаг для отжиманий
7	1	Правый рычаг для подтягиваний
8	1	Правая рукоятка
9	1	Левая рукоятка
10	2	Валик рычага для отжиманий
11	1	Спинка
12	2	50-миллиметровый круглый внутренний колпачок
13	8	Длинная ручка из пенорезины
14	8	28-миллиметровый круглый внутренний колпачок
15	6	Шайба-звездочка M6
16	2	Короткая ручка из пенорезины
17	2	50-миллиметровая круглая насадка для рукоятки
18	2	Втулка
19	10	Болт M10 x 90мм
20	4	Винт M10 x 30мм
21	6	Винт M6 x 65мм
22	1	Болт M10 x 215мм
23	1	Шпилька
24	1	Самонарезающий винт M4 x 16мм
25	17	Контргайка M10
26	1	Внутренний колпачок 50мм x 127мм
27	2	Болт M10 x 95мм
28	2	Наружный колпачок 70мм x 50мм
29	4	Винт M10 x 65мм
30	18	Шайба-звездочка M10
31	4	Винт M10 x 70мм
32	1	Фиксирующая прокладка
33	1	Левый рычаг для отжиманий
34	1	Левый рычаг для подтягиваний
35	1	Заднее основание
36	2	Винт M10 x 75мм
37	2	Внутренний колпачок 50мм x 70мм
*	–	Руководство пользователя
*	–	Руководство по тренировкам
*	–	Смазочное вещество

Примечание: Технические условия могут быть изменены без уведомления. Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне обложки. *Эти детали не показаны на рисунках.

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ—Модель №. WEEVBE1495.1 R0709A



ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

Для заказа запчастей см. лицевую обложку данного руководства. Для упрощения процедуры оказания помощи будьте готовы предоставить следующую информацию:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание деталей (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в конце данного руководства)

Деталь № 282769 R0709A